

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI
PANTI JOMPO MALANG**

SKRIPSI



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH

**EVA NUR HANIFAH
201410490311102**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**



**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI
PANTI JOMPO MALANG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH

**EVA NUR HANIFAH
201410490311102**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

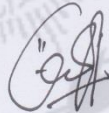
**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI
PANTI JOMPO MALANG**

SKRIPSI

Disusun Oleh :
EVA NUR HANIFAH
201410490311102

Skripsi ini Telah Disetujui
Untuk Diujikan Pada 13 April 2018

Pembimbing 1



Nungki Marlian Y., SST.Ft., M.Kes

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Anka Yulianti SST.Ft., M.Fis
NIP.11414100531

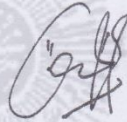
LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH LATIHAN RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI
PANTI JOMPO MALANG

SKRIPSI

Disusun Oleh:
EVA NUR HANIFAH
201410490311102

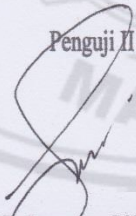
Skripsi Telah Diujikan
Pada Tanggal 13 April 2018

Penguji I



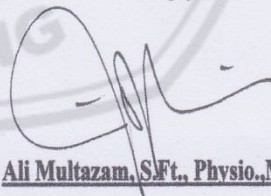
Nungki Marlian Y., SST.Ft., M.Kes

Penguji II



Safun Rahmanto, SST.Ft., M.Fis
NIP. 11414100563

Penguji III



Ali Multazam, S.Ft., Physio., M.Sc

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Faqih Rubyanudin, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB
NIP. 112030090391

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Eva Nur Hanifah

NIM : 201410490311102

Program Studi : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan

Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia di Panti Jompo Malang.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 11 April 2018
Yang Membuat Pernyataan



Eva Nur Hanifah
NIM. 201410490311102

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia di Panti Jompo Malang”. Tugas akhir skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Penulis menyadari dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada

1. Drs. H. Fauzan, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Faqih Ruyanudin. S.Kep., Sp.KMB selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Atika Yulianti, SST.Ft.,M.Fis., selaku Ketua Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Ibu Nungki Marlian Y., SST.Ft.,M.Kes. selaku Dosen Pembimbing I, atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Segenap Dosen Program Studi Fisioterapi, FIKES-UMM yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Ketua Yayasan Panti Jompo Griya Asih & Siloam yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian disana.
7. Oma-oma penghuni Panti Jompo yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Mahasiswa Fisioterapi C 2014 UMM yang telah bersama-sama berproses dan berjuang mulai awal kuliah hingga akhir.
9. Sahabat-sahabat geng 18+ yang telah membantu, menyemangati serta memotivasi selama proses pengerjaan skripsi.
10. Kedua orang tua tercinta Papa, Mama atas do'a, semangat, bimbingan, serta kasih sayang dan segala dukungan moral dan materi yang selalu tercurah dan diberikan selama ini.

11. Kakak, Adik, Tante, Om, semua yang mendukung penulis menyelesaikan skripsi.
12. Mbah kung, uti, abah, bunek yang selalu memberikan doa selama hidupnya kepada cucunya.
13. Teman dekat berinisial “AAA” yang memotivasi saya untuk cepat menyelesaikan pengerjaan skripsi.

Penulis menyadari penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya tugas akhir skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Malang, 11 April 2018

Penulis



**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANJUT USIA
DI PANTI JOMPO MALANG**

Eva Nur¹, Nungki Marlian²

ABSTRAK

Latar Belakang : Lanjut usia merupakan proses lanjut dari kehidupan yang akan dialami oleh semua orang dan bukan suatu penyakit. Semua lansia akan mengalami proses menua dimana terjadinya proses alami yang diikuti dengan penurunan kondisi fisik tubuh dengan adanya penurunan fungsi organ tubuh yang di tandai dengan rentannya serangan penyakit. Seiring dengan bertambahnya umur pada lansia, tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan atau yang biasa disebut degeneratif. Penyakit degeneratif yang sering muncul pada lansia salah satunya yakni gangguan tidur. Gangguan tidur ini memiliki ciri yang khas karena terjadi bersamaan dengan adanya penurunan fungsi-fungsi tubuh akibat dari penuaan sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari. Gangguan tidur yang berupa insomnia merupakan keadaan dimana terdapat gangguan dalam memulai dan mempertahankan kualitas pola tidur pada kalangan lansia. Penanganan yang dapat dilakukan salah satunya dengan latihan relaksasi progresif. Latihan relaksasi progresif sebagai salah satu teknik relaksasi otot yang mampu mengatasi keluhan insomnia. Teknik relaksasi otot progresif menggunakan aktivitas otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan gerakan relaksasi.

Tujuan: Menganalisa pengaruh latihan relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia di panti jompo Malang.

Metode Penelitian: Desain penelitian adalah *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia pengguna panti jompo di Malang. Total sampel 30 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi.

Hasil: Hasil penelitian dengan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa hasil analisa statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh $P=0.000 < \alpha = 0,05$, maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima sehingga terdapat pengaruh latihan relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia di panti jompo Malang.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh latihan relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia di panti jompo Malang.

Kata Kunci: Latihan Relaksasi Progresif, Insomnia

-
1. Mahasiswa Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang
 2. Dosen Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

THE EFFECTS OF PROGRESSIVE RELAXATION EXERCISE ON THE DECREASING OF INSOMNIA LEVEL OF EDERLY IN MALANG NURSING HOME

Eva Nur¹, Nungki Marlian²

ABSTRACT

Background: Elderly was a continuance process of life which would be experienced by everyone and it was not a disease. Every elderly people would experience aging process which was natural. This process would be followed by a decreasing physical condition through the decreasing organ function such as susceptible to disease. Along with the aging process, the body would experience various health problems or commonly called degenerative diseases. One of degenerative diseases suffered by elderly people was sleep disorder. Sleep disorder had a distinctive characteristic due to its appearance was simultaneously to the declining body function resulted from aging and it interfered the daily activities. Insomnia as a sleep disorder was a state with a disruption in starting and maintaining the quality of sleep patterns among elderly people. One of treatments to insomnia was progressive relaxation exercise. This exercise was one of muscle relaxation techniques which was able to overcome insomnia. Progressive muscle relaxation techniques used a tense muscle activity then decreased the tension by performing a relaxation motion.

Objective: To analyze the effect of progressive relaxation exercise to the decreasing insomnia level of elderly in Malang nursing home.

Research Method: The research design was one group pre-test post-test design. The population in this research was the elderly people in Malang nursing home. The total samples were 30 respondents who met the inclusion criteria.

Result: The result by a statistical analysis through Wilcoxon test was $P = 0.000 < \alpha = 0.05$. It was concluded that H_a was accepted so that there was effects of progressive relaxation exercise on the decreasing insomnia level of elderly people in Malang nursing home.

Conclusion: There was an effect of progressive relaxation exercise on the decreasing insomnia level of elderly people in Malang nursing home.

Keywords: Progressive Relaxation Exercise, Insomnia

1. The student of Physiotherapy Study Program, Faculty of Health Sciences, Malang Muhammadiyah University.
2. The Lecturer of Physiotherapy Study Program, Faculty of Health Sciences, Malang Muhammadiyah University.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Lanjut Usia	10
B. Tidur	15
C. Gangguan Tidur	21
D. Relaksasi Progresif	29
 BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESA	
A. Kerangka Konsep	43
B. Hipotesa	44
 BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	45
B. Kerangka Penelitian	46
C. Variabel Penelitian	47
D. Populasi, Sampel, dan Sampling.....	47
E. Definisi Operasional	49

F. Tempat Penelitian	50
G. Waktu Penelitian	50
H. Instrumen Penelitian	50
I. Prosedur Pengumpulan Data	50
J. Etika Penelitian	52
K. Analisa Data Statistik	53
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	
A. Analisa Univariat	55
B. Analisa Bivariat	58
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi dan Hasil Penelitian	60
B. Keterbatasan Penelitian	64
C. Implikasi terhadap Pelayanan Fisioterapi	65
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gerakan Mengepalkan Tangan.....	32
2.2 Gerakan Mengangkat Telapak Tangan.....	32
2.3 Gerakan Menekuk Siku.....	33
2.4 Gerakan Mengangkat Bahu.....	34
2.5 Gerakan Mengerutkan Dahi.....	34
2.6 Gerakan Mengerutkan Mata.....	35
2.7 Gerakan Menarik Rahang.....	35
2.8 Gerakan Memajukan Mulut.....	36
2.9 Gerakan Menekan Leher Belakang.....	36
2.10 Gerakan Menekan Daguk Kebawah.....	37
2.11 Gerakan Menarik Punggung Kedepan.....	37
2.12 Gerakan Otot Dada dengan Tarik Nafas.....	38
2.13 Gerakan Otot Perut dengan Menarik Perut Kedalam.....	38
2.14 Gerakan Mengangkat Kaki Lurus.....	39
2.15 Gerakan Menarik Telapak Kaki.....	39
2.16 Kontraksi Otot.....	41

DAFTAR BAGAN

3.1 Kerangka konsep penelitian.....	43
4.1 Desain penelitian.....	45
4.2 Kerangka penelitian.....	46



DAFTAR TABEL

1.1 Keaslian Penelitian.....	7
2.1 Kebutuhan Tidur Manusia.....	17
2.2 Pembagian Skala PSQI.....	25
4.3 Definiai Operasional.....	49
5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	56
5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Pendidikan.....	56
5.4 Tingkat Insomnia sebelum Latihan Relaksasi Progresif.....	57
5.5 Tingkat Insomnia sesudah Latihan Relaksasi Progresif.....	57
5.6 Hasil Uji normalitas.....	58
5.7 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	59

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Siyoto. 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerotik*: CV Andi Offset: Yogyakarta.
- Amir, N., 2007, *Gangguan Tidur Pada Lansia*, Cermin Dunia Kedokteran. No. 157, FKUI, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azizi, M., & Mashhady, H. (2012). Analysis of progressive relaxation effect on life quality of migraine patients. *Current Research Journal of Social Sciences*.
- Bastman. 2005. *Arti Tidur Dalam Kehidupan Sehari-hari, dalam Kumpulan Makalah Insomnia*. Jakarta: IDAAJI.
- Demiralp, Oflaz, & Komurcu. (2010). Effects of relaxation training on sleep quality and fatigue in patients with breast cancer undergoing adjuvant chemotherapy. *Journal of Clinical Nursing*.
- Efendi, Ferry. Dkk. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ernawati dan Agus, S. (2010). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Lanjut Usia Di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo.
- Galih, B. 2006. *Mengatasi Insomnia*. <http://www.finance.groups.yahoo.com>. diakses tanggal 17 Oktober 2010.
- Hidayat, Aziz Alimul. 2010. *Metode Penelitian kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta. Salemba Medika.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2008. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika.
- Jayarathne and de Zoysa .2016. *The impact of a progressive muscular relaxation exercise programme for reducing insomnia in an elderly population*. *Sri Lanka Journal of Social Sciences*.
- Joshi, S. (2008). Nonpharmacologic therapy for insomnia in elderly. *Clin Geriatr Med*.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial “mandiri” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*.
- Martono, H. H & Pranarka, K. (2011). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* Edisi 4 cetakan ke-3. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Maryam, Ekasari, Rosidawati, Jubaedi, Batubara. 2008. *Mengenal Usia Lnajut dan Perawatannya*: Salemba Medika: Jakarta Selatan.
- Mashudi. (2012). Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi.
- Mubarak, Wahit Iqbal. 2009. *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia : Teori & Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nazir, M. 2009. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Neeru, Khakha, Satapathy and Dey.2015. *Impact of Jacobson Progressive Muscle Relaxation (JPMR) and Deep Breathing Exercises on Anxiety, Psychological Distress and Quality of Sleep of Hospitalized Older Adults*.Journal of Psychosocial Research.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. 2000. *Keperawatan Gerontik* Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2008). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila.2013.*Keperawatan Gerontik*: Nuha Medika: Yogyakarta.
- Persson (2008). Relaxation as treatment for chronic musculoskeletal pain : a systematic review of randomized controlled studies. *Physical Therapy Reviews*.
- Potter & Perry. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan : Konsep, proses dan praktek*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Prasaja.2016.*Peaktisi Kesehatan Tidur*: Hikmah Sehat: Jakarta.
- Pudjiastuti, Sri Surini dan Utomo Budi. 2003. *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Purwaningtyas, L. D. A. Dan Pratiwi, A. (2010). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta.
- Putri Austaryani dan Widodo.2010.*Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura*.SKRIPSI.Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Purwanto.2008.*Mengatasi Insomnia dengan Terapi Relaksasi*.Jurnal Kesehatan, ISSN 1979-7621.
- Rafknowledge.2004.*Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia: Jakarta.

- R Yuliana, Palandeng Henry dan D. Kallo Vandri.2015.*Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pad Lansia Di Panti Werdha Manado*.eJournal Keperawatan: Manado.
- Saeedi (2012). The effect of progressive muscle relaxation on sleep quality of patients undergoing hemodialysis. *Iranian Journal of Critical Care Nursing*.
- Saputra, L. (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Binarupa Aksara Publisher.
- Smith, J. C. (2005). *Relaxation, meditation, and mindfulness : A mental health practitioner's guide to new and traditional approaches*. New York: Springer.
- Soewondo, S. (2012). *Stres, Manajemen Stres, dan Relaksasi Progresif*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Sriyono.2015.*Pengaruh Latihan Relaksasi Progresif terhadap Penurunan Insomnia Klien di Ruang Senam Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*.SKRIPSI.Stikes Kusuma Husada Surakarta.
- Stanley, M dan Beare, P.G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. EGC. Jakarta.
- Sugiyono, 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tarwoto & Wartonah.2010. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan edisi 4*: Salemba Medika: Jakarta.
- Vidyanti Devi dan Satus Syarifah Anis.2016.*Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto*.STIKES Pemkab:Jombang.
- Zarcone, P., Falke, R., & Anlar, O. (2010). Effect of progressive relaxation on sleep quality. *Neurosci*.